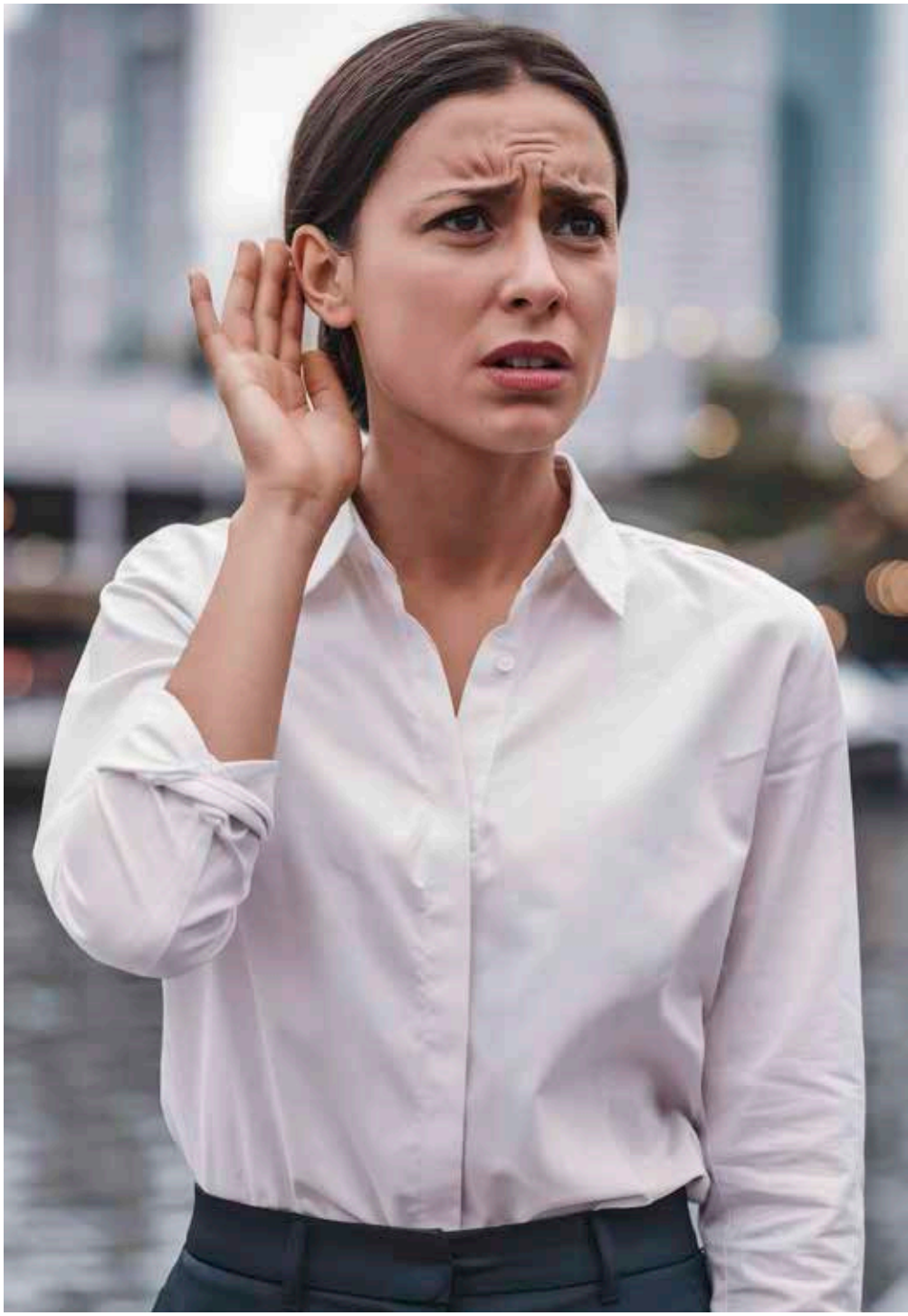
Cuidar el oído hoy **para oír mejor mañana**

La pérdida auditiva no solo afecta a la comunicación, sino que también se relaciona con el aislamiento social, el deterioro cognitivo y una peor calidad de vida. Por ello, la mejor estrategia es prevenir su aparición y, cuando se produce, detectarla y tratarla de forma precoz.



Envejecer es un proceso biológico inevitable, asociado al paso del tiempo, pero no siempre se envejece con salud. El envejecimiento saludable implica mucho más que sumar años: supone preservar la autonomía, el bienestar y todas aquellas capacidades que nos permiten mantener una buena calidad de vida. Entre ellas se encuentra la audición, que a menudo pasa desapercibida hasta que comienzan a aparecer las primeras dificultades para percibir sonidos, mantener una conversación o desenvolverse en entornos ruidosos.

La pérdida auditiva es, de hecho, uno de los problemas de salud más frecuentes asociados a la edad y puede tener un impacto significativo en la comunicación, las relaciones sociales y el bienestar emocional. Sin ir más lejos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más del 25 % de las personas mayores de 60 años presenta una pérdida de audición discapacitante y calcula que, para 2050, más de 700 millones de personas necesitarán rehabilitación por pérdida auditiva en todo el mundo.

Por ello, la salud auditiva no debería abordarse únicamente cuando aparecen los primeros síntomas. Cuidar el oído a lo largo de toda la vida es fundamental para favorecer un envejecimiento saludable y activo.

En este contexto, la farmacia comunitaria desempeña un papel cada vez más importante como espacio de educación sanitaria en el que la población puede recibir consejo profesional. El abordaje preventivo de la salud auditiva, junto con



"MUCHAS ALTERACIONES AUDITIVAS PUEDEN RETRASARSE O MINIMIZARSE ADOPTANDO HÁBITOS SALUDABLES DESDE EDADES TEMPRANAS", *ISABEL ALARCÓN, MEDICAL AFFAIRS DE GRUPO FARMACÉUTICO SALVAT*

una recomendación individualizada cuando proceda, abre nuevas oportunidades para acompañar al paciente en el cuidado integral de su salud a lo largo del tiempo.

¿Podemos prevenir el deterioro de la salud auditiva?

Isabel Alarcón, Medical Affairs de Grupo Farmacéutico Salvat, explica a farmanatur que "muchas alteraciones auditivas pueden retrasarse o minimizarse adoptando hábitos saludables desde edades tempranas".

En sus palabras, la exposición continuada a ruidos intensos, tanto en el entorno laboral como durante el ocio, es uno de los principales factores de riesgo. Según la OMS, más de 1.000 millones de jóvenes entre 12 y 35 años están en riesgo de sufrir una pérdida auditiva permanente debido a prácticas de escucha inseguras. El uso prolongado de auriculares a volúmenes excesivos y la exposición a ruido nocivo en entornos de ocio están dañando de forma silenciosa las células del oído interno, las cuales no tienen la capacidad de regenerarse. Este riesgo puede reducirse manteniendo el volumen de los dispositivos a niveles moderados, limitando el tiempo de uso de los auriculares y realizando descansos periódicos.

Asimismo, la experta de Grupo Farmacéutico Salvat indica que es importante mantener una correcta higiene del oído. Esto implica evitar el uso de bastoncillos, ya que pueden favorecer la formación de tapones o provocar pequeñas lesiones, así como secar bien los oídos después del baño o de practicar deportes acuáticos. De lo contrario, pueden producirse infecciones que repercutan negativamente en la salud auditiva.

Además, pese a que buena parte de la población lo desconoce, Isabel Alarcón afirma que "la salud auditiva está estrechamente relacionada con la salud general". En este sentido, señala que controlar factores de riesgo como la diabetes o la hipertensión y evitar el tabaquismo contribuye a proteger la función del oído interno. Asimismo, recuerda que es recomendable consultar con un profesional sanitario siempre que exista sospecha de pérdida de audición o aparezcan acúfenos.

Nutrición y salud auditiva

Mantener unos hábitos de vida saludables es, por tanto, el primer paso para preservar la salud auditiva a lo largo de la vida y favorecer un envejecimiento saludable. Sin embargo, el abordaje preventivo puede ir un paso más allá. En los últimos años, el creciente interés por el autocuidado ha impulsado la investigación sobre el papel de determinados nutrientes y compuestos bioactivos en el mantenimiento de la función auditiva y la protección del oído interno.

"El interés científico se basa en que el estrés oxidativo parece estar implicado en algunos mecanismos asociados al envejecimiento auditivo y a la exposición al ruido", señala Isabel Alarcón.

Los complementos alimenticios pueden formar parte de una estrategia integral para el cuidado de la salud auditiva- siempre acompañados de hábitos saludables y siguiendo el consejo de un profesional sanitario- ; sin embargo, la experta de Grupo Farmacéutico Salvat considera importante transmitir a la población un mensaje equilibrado al respecto.

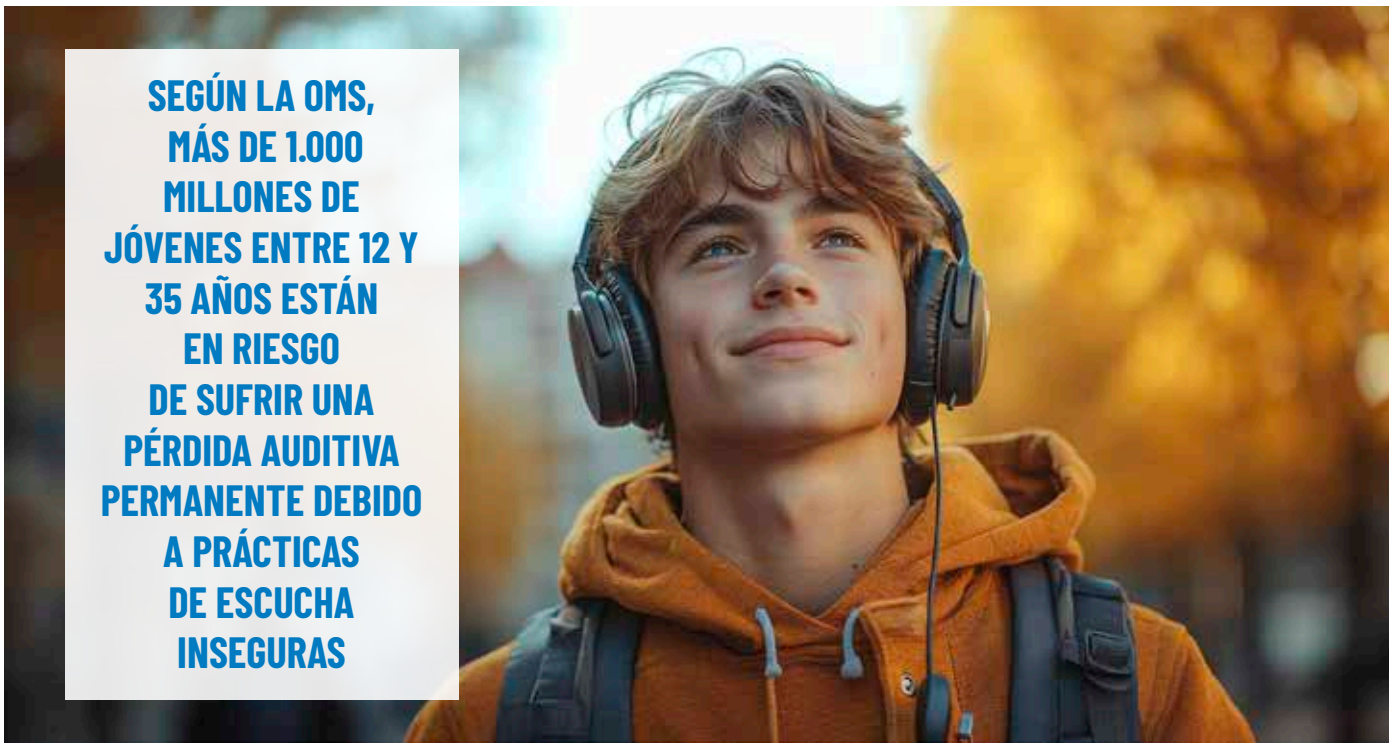
"Aunque algunos estudios apuntan a posibles beneficios en determinados perfiles



"LA PREVENCIÓN ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE EN PERSONAS EXPUESTAS DE FORMA HABITUAL A ELEVADOS NIVELES DE RUIDO", *ISABEL ALARCÓN*

de pacientes, los complementos alimenticios no sustituyen los tratamientos médicos ni previenen por sí solos las enfermedades del oído", manifiesta. Además, indica que la evidencia científica continúa evolucionando y que es fundamental seleccionar formulaciones basadas en criterios científicos.

Sobre esta cuestión, Isabel Alarcón explica que la investigación actual se centra en vitaminas y minerales implicados en el funcionamiento normal del sistema nervioso, así como en nutrientes con actividad antioxidante. La especialista comenta que las vitaminas del grupo B han sido ampliamente estudiadas debido a su papel en el mantenimiento de la función neurológica.



Entre los minerales, menciona el zinc y el magnesio, dos de los más investigados por su participación en distintos procesos fisiológicos relacionados con la función auditiva y el equilibrio celular.

Por otro lado, detalla que determinados compuestos de origen vegetal, como los extractos de azafrán y de Ginkgo biloba, están siendo investigados por su posible capacidad para ayudar a proteger las células frente al estrés oxidativo. Lo mismo ocurre, señala, con antioxidantes como las vitaminas C y E.

"La tendencia actual es desarrollar formulaciones que combinan ingredientes con mecanismos de acción complementarios para ofrecer un apoyo nutricional más completo", manifiesta. Desde su punto de vista, más allá del producto concreto, "lo verdaderamente importante es que estas formulaciones se basan en ingredientes cuyo papel fisiológico y potencial interés en el ámbito auditivo están siendo ampliamente estudiados por la comunidad científica".

Prevención... ¿para todos?

Pese a todo lo anterior, resulta fundamental recordar que no existe una recomendación universal válida para toda la población. La edad, los hábitos de vida, la exposición a factores de riesgo y las necesidades específicas de cada persona son aspectos que deben tenerse en cuenta a la hora de plantear un abordaje preventivo.

De hecho, Isabel Alarcón considera que la prevención es especialmente importante en personas expuestas de forma habitual a niveles elevados de ruido, como músicos, trabajadores de determinados entornos industriales o personas que utilizan auriculares con frecuencia.

También constituyen un grupo prioritario las personas de edad avanzada, ya que la pérdida progresiva de audición aumenta con la edad. Del mismo modo, requieren una atención especial las personas con enfermedades cardiovasculares, diabetes o antecedentes familiares de pérdida auditiva, así como aquellas que reciben tratamientos potencialmente ototóxicos. Además de la prevención, la especialista subraya la importancia de abordar los problemas auditivos desde la aparición de los primeros síntomas. "Una detección precoz favorece un mejor abordaje y ayuda a preservar la calidad de vida. Por ello, deben consultar cuanto antes con un profesional sanitario quienes experimenten dificultad para seguir conversaciones, quienes tengan sensación de oído taponado o quienes noten la aparición de acúfenos".

El farmacéutico, aliado para el cuidado de la salud auditiva

Factores como la edad, los antecedentes personales, los hábitos de vida o la presencia de otros problemas de salud pueden condicionar tanto las necesidades de cada paciente como las estrategias más adecuadas para preservar la función auditiva. Por tanto, no solo varían los perfiles que pueden beneficiarse en mayor medida de las medidas preventivas, sino también las recomendaciones individualizadas que el farmacéutico debe proporcionar ante una consulta en la oficina de farmacia.

"Antes de recomendar un complemento alimenticio, el farmacéutico debe valorar el perfil del paciente, sus síntomas, antecedentes, tratamientos y hábitos de vida para determinar cuándo puede ser útil y cuándo es necesaria la derivación al médico", apunta Isabel Alarcón.

Asimismo, considera que el cuidado de la salud auditiva va mucho más allá de la toma de suplementos y requiere un enfoque multidisciplinar en el que médicos, farmacéuticos y pacientes trabajen de manera coordinada. "La educación sanitaria, la prevención y la detección precoz siguen siendo las mejores herramientas para preservar la audición a lo largo de la vida", concluye.

En definitiva, preservar la salud auditiva es también una forma de fomentar un envejecimiento saludable. En este ámbito, el farmacéutico desempeña un papel fundamental como agente de educación sanitaria, prevención y consejo profesional.